



Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado

Nombre del tema: Cefalea

Parcial: Unidad 3

Nombre de la Materia: Practicas profesionales

Nombre del profesor: Lic. Maria del Carmen Lopez Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 9no

CEFALEA

Cefalea

(caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes.

¿Cuán frecuentes son las cefaleas?

Se calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente 50%. Entre la mitad y las tres cuartas partes de los adultos de 18 a 65 años han sufrido una cefalea en el último año, y el 30% o más de este grupo ha padecido migraña.

¿Qué carga imponen las cefaleas?

imponen además una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos. Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo.

Tipos de cefaleas

Migraña (jaqueca)

La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote) tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

Cefalea tensional

Es la cefalea primaria más común, la cefalea tensional episódica, que se produce menos de 15 días al mes, se observa en más del 70% de ciertos grupos de población. La cefalea crónica, que se produce más de 15 días al mes, afecta al 1-3% de los adultos. La cefalea tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres.

Cefalea en brotes

Es una cefalea primaria, es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1. Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años, se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes (hasta varias veces al día), breves pero sumamente dolorosos, de cefalea y y normalmente se concentran en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción.

Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas, es la forma más común de cefalea secundaria. Puede afectar hasta un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres. Es una cefalea presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar.

Signos y síntomas

La intensidad del dolor suele ser moderada o severa. En ocasiones, puede llegar a ser incapacitante para el paciente, obligándole a suspender su actividad. El dolor de cabeza puede localizarse en una zona concreta o bien afectar a toda la cabeza de forma más general. Por otro lado, la frecuencia de los episodios de cefalea es variable, oscilando entre uno y cinco al mes. La duración de cada episodio no sobrepasa normalmente las 24 horas.

Además de estos síntomas, la cefalea pueden presentar otros visibles como:

- Párpados caídos.
- Lagrimeo.
- Vértigo.
- Náuseas y vómitos.
- Enrojecimiento de ojos.
- Espasmos faciales.
- Anisocoria: diferencia en la dilatación de las pupilas.

Causas de la cefalea

- Herencia: la mayoría de las personas que padece migraña tiene padres o hermanos que también la padecen.
- Edad: la migraña en la infancia es menos frecuente y se da por igual en niños y niñas. Sin embargo, a partir de la pubertad es más frecuente en las mujeres.
- Estrés. Alimentos: chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados y los aditivos de comida basura, entre otros.
- Alcohol.
- Cambios hormonales: la migraña empeora en las mujeres durante el período de ovulación y de la menstruación, así como con la toma de anticonceptivos orales. Durante el embarazo suele mejorar.
- Cambios climáticos.
- Falta o exceso de sueño.
- Fármacos.

Cuidados generales de enfermería.

- **Descanso en una habitación oscura y silenciosa:** Esto ayudará a reducir el dolor.
- **Aplicaciones de hielo en la cabeza por 15 a 20 minutos cada hora o según indicaciones:** El hielo ayuda a disminuir el dolor.
- **Aplicación de calor a su cabeza por 20 a 30 minutos cada 2 horas por los días indicados:** El calor ayuda a disminuir el dolor y los espasmos musculares. Se puede alternar entre el calor y el frío.
- **Control diario de migrañas:** Anotar cuando empiezan y terminan las migrañas. Incluya los síntomas y lo que el paciente hacía cuando empezó la migraña. También lo que comió o tomó las 24 horas antes de que empezara la migraña.
- **No fumar:** El humo del tabaco puede provocar una migraña. Si es necesario, se facilitará información acerca de cómo dejar de hacerlo.
- **No consumir alcohol:** el alcohol puede provocar migrañas. También es posible que interfiera con los medicamentos utilizados para tratar la migraña.
- **Hacer ejercicio regularmente:** Actividad física adecuada a la edad del paciente. Control del estrés. el estrés podría provocar migrañas.
- **Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda:** Respetar horarios de sueño.
- **Control de la dieta:** Los alimentos saludables incluyen la fruta, verduras, panes de grano entero, productos lácteos bajos en grasa, frijoles, carne magra y pescado. Hay alimentos que pueden provocar una migraña como el chocolate, cafeína o azúcares artificiales.



Conclusion

La cefalea, o dolor de cabeza, es algo que la mayoría de las personas ha experimentado en algún momento de su vida. Puede parecer algo simple, pero en realidad tiene muchas causas y formas de presentarse. A veces es un dolor leve que pasa rápido, y otras veces puede ser tan fuerte que impide hacer las actividades diarias. Las causas pueden ir desde el cansancio, el estrés, la falta de sueño, el hambre, hasta problemas más serios que deben ser valorados por un profesional de salud. Es muy importante aprender a identificar qué tipo de cefalea se está presentando, ya que no todas se tratan igual. Algunas personas sufren de migrañas, que vienen acompañadas de náuseas o sensibilidad a la luz, mientras que otras padecen dolores de cabeza tensionales, que están relacionados con la tensión muscular o emocional. También existen cefaleas secundarias, que aparecen como consecuencia de otra enfermedad, y esas sí necesitan mayor atención médica. Tener buenos hábitos de vida puede ayudar muchísimo a prevenir estos dolores. Dormir bien, mantenerse hidratado, comer a sus horas, evitar el exceso de pantallas y saber manejar el estrés son cosas básicas pero efectivas. También es importante no automedicarse, porque aunque un analgésico puede aliviar el dolor en el momento, usarlo mal puede empeorar la situación o esconder algo más grave.

UDS.2025.ANTOLOGIA DE PRACTICAS
PROFESIONALES. PDF